

Liisa Heikkinen

## **Ravintolan kiertävän lounaslistan suunnittelu**

Case: Kalajoki Golf Klubiravintola

Opinnäytetyö

Syksy 2017

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Ruoka

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Liisa Heikkinen

Työn nimi: Ravintolan kiertävän lounaslistan suunnittelu Case: Kalajoki Golf Klubiravintola

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 38

Liitteiden lukumäärä: 4

---

Kehittämiprojektin tavoitteena oli neljän viikon kiertävän lounaslistan laatiminen Kalajoki Golfklubin Klubiravintolaan. Kehittämiprojektin kohteena oleva Kalajoki Golf on yksi Suomen tunnetuimmista golfkentistä. Kalajoki Golf sijaitsee Kalajoen Hiekkasärkillä. Klubitalon yhteydessä on Klubiravintola, jossa on ravintolasali, katettu terassi sekä aurinkoterassi. Asiakaspaikkoja on yhteensä 120.

Neljän viikon kiertävän ruokalistan laadinnassa käytettiin Haapakorven (2015) ruokalistapohjaa, joka mahdollisti ruokalistan monipuolisuuden ja sen, että tietyt raaka-aineet esiintyivät listalla tasaisin väliajoin. Jokaiselle kiertävän lounaslistan ruokalajille kehitettiin reseptiikka ja ne vakioitiin Jamix-järjestelmällä. Jokaiselle aterialle laskettiin ravintoarvot. Kehittämiprojekti sisälsi myös kvalitatiivisen asiakaskyselyn ravintolan asiakkaille. Asiakaskyselyllä kartoitettiin lounasruokatoiveita, lounasruoista tiedottamista, kiinnostusta aterian ravintosisältöön sekä asiakaskunnan profiilia.

Kalajoki Golfklubin Klubiravintolan asiakaskunta on vakiintunutta, ja suurin osa asiakkaista koostuu klubipelaajista. Lounasruokatoiveita olivat erityisesti kala- ja kasvisruoat. Lounasruoista tiedottamista tulisi lisätä, sillä asiakkaat eivät olleet tietoisia ruokien allergeeneistä eivätkä tulevista lounasruoista. Aterioiden ravintosisältö kiinnosti 50:tä prosenttia vastaajista.

Kehittämiprojektissa laaditun neljän viikon kiertävän lounaslistan avulla Kalajoki Golfklubin Klubiravintolan asiakkaat ovat enemmän tietoisia aterioiden sisällöistä, tiedottaminen ja markkinointi tulevista lounasruoista helpottuu ja raaka-aineiden tilaaminen selkiytyy. Ravintolan valmis reseptiikka selkeyttää ja helpottaa myös keittiöhenkilökunnan toimintaa ja työnkuvia.

Avainsanat: ruokalistat, ravintolat, lounaat, kehittäminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Food and Hospitality

Author/s: Liisa Heikkinen

Title of thesis: Planning a Rotating Restaurant Menu Case: Kalajoki Golf Klubiravintola

Supervisor(s): Eliisa Ylinen

Year: 2017

Number of pages: 38

Number of appendices: 4

---

The aim of this development project was to develop a four-week rotating menu for Kalajoki Golf Klubiravintola. Kalajoki Golf is one of the most famous golf fields in Finland. It is located in Kalajoki Hiekkasärkät. There is a restaurant and two terraces, and it has 120 customer places.

Haapakorpi's (2015) menu layout was used as a base for a four-week rotating menu. This layout made it possible to have a versatile menu with specific raw materials appearing on the menu at regular intervals. The recipes were developed for every meal and they were standardized with Jamix-system. Nutritional values were counted for every meal.

A qualitative customer survey for the restaurant customers was performed. The survey charted the customers' lunch menu expectations, informing about the lunches, interest in nutritional values and the profile of the customers.

The customer base of the restaurant is established, and most of the customers are club members. Especially fish and vegetarian meals were wished onto the new lunch menu. Informing about the lunch menu contents should be increased, because the customers were not aware of allergens or upcoming menus. 50 percent of the customers were interested in the nutritional values of the meals.

As the result of this development work, Kalajoki Golf Klubiravintola customers will be more aware of the contents of the meals, informing and marketing the upcoming lunch menus and ordering the raw materials will be easier. The completed recipes will facilitate the kitchen personnel's work.

Keywords: menus, restaurants, lunches, development

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
<b>1 JOHDANTO .....</b>	<b>7</b>
1.1 Työn tavoitteet.....	7
1.2 Toimeksiantaja.....	8
<b>2 RUOKALISTASUUNNITTELU .....</b>	<b>9</b>
2.1 Ruokalistasuunnittelun perusteet.....	9
2.2 Raaka-ainevalinnat .....	10
2.3 Kiertävä ruokalista .....	12
<b>3 RUOKAOHJEEN VAKIOINTI .....</b>	<b>14</b>
3.1 Vakiointi ammattikeittiöissä .....	14
3.2 Vakioinnin vaiheet.....	15
3.3 Vakioinnin hyödyt.....	15
3.4 Hyvä ja laadukas ruokaohje .....	16
3.5 Jamix-järjestelmä .....	17
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>18</b>
4.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	18
4.2 Kyselylomake .....	18
4.3 Kyselyn tulokset.....	19
<b>5 KLUBIRAVINTOLAN LOUNASLISTAN KEHITTÄMINEN.....</b>	<b>22</b>
5.1 Kehittämistyön lähtökohdat ja prosessin suunnittelu.....	22
5.2 Erityisruokavaliot.....	24
5.3 Kiertävän ruokalistan suunnittelu .....	24
5.4 Ruokaohjeiden kehittäminen ja vakiointi .....	27
<b>6 JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>29</b>
<b>7 POHDINTA .....</b>	<b>31</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>35</b>

LIITTEET.....38

## **Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo**

Kuvio 1. Lounaslistan toiveruuat .....	21
Kuvio 2. Prosessikaavio kehittämissuunnitelman prosessin suunnittelusta .....	23
Taulukko 1. Ruokalistan runko.....	25
Taulukko 2. Neljän viikon raaka-ainelista.....	26
Taulukko 3. Keittolounaan raaka-ainelista.....	26
Taulukko 4. Lopullinen keittolounaan raaka-ainelista.....	27

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tarkastelee ruokalistasuunnittelua ja siihen liittyviä tekijöitä. Tärkein asia ravintolassa on hyvä ruoka, sillä lähes jokainen haluaa lautaselleen maukasta ja terveellistä ruokaa. Ruoan maku onkin tärkeä asia ravintolaa valitessa. Lisäksi ihmisiä kiinnostaa nykyään ruokien ravintosisältö. Asiakkaille ruoan vastaaminen odotuksiin on luonnollisesti yksi tärkeimmistä asioista, joten asiakkaiden toiveet tulee ottaa huomioon suunnitellessa lounaslistaa. Tässä projektissa asiakkailta kerättiin tietoa lomakekyselynä, jolla kartoitettiin lounasruokatoiveita, lounasruoasta tiedottamista, lounasruoan nykytilaa, kiinnostusta aterian ravintosisältöön sekä asiakaskunnan profiilia.

Projektin tuloksia voidaan hyödyntää Kalajoki Golfin Klubiravintolassa ja kehitettyä ruokalistaa voidaan kehittää edelleen toiminnan mukaisesti. Jatkossa voitaisiin tehdä uusi asiakastytyväisyyskysely ravintolan asiakkaille, jotta nähtäisiin, onko kiertävä ruokalista tuonut positiivista muutosta asiakkaiden mielipiteisiin.

## 1.1 Työn tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja suunnitella kattava, monipuolinen ja asiakaslähtöinen neljä viikkoa kestävä lounasruokalista Kalajoki Golf Klubiravintolaan. Lounasruokalistan tarkoituksena oli jakaa informaatiota tulevista ruoista, helpottaa ruoka-ainetilausten tekoa ja lisätä tiedonkulkua myös keittiön sisällä. Kehittämistyön projektin aikana laadittiin ruokalistaan pohjautuva reseptiikka ja vakioitiin se Jamix-järjestelmällä. Tällä varmistettiin ruoan laadun tasaisuus sekä helpotettiin keittiötyöskentelyä.

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa ruokalistasuunnitteluun ravintolan asiakkaiden näkökulmasta ja huomioida toiveet kehittämistyössä. Kiertävän ruokalistan suunnittelun kannalta kyselyn avulla saatua tietoa voitiin hyödyntää siihen, millaisiin asioihin ravintolan pitää kiinnittää huomiota.

## 1.2 Toimeksiantaja

Kohteena oleva yritys, Kalajoki Golf, sijaitsee Kalajoen Hiekkasärkillä. Se on yksi Suomen tunnetuimmista ja parhaimmista golfkentistä. Klubitalon yhteydessä on Klubiravintola, jossa on ravintolasali, katettu terassi sekä aurinkoterassi. Asiakaspaiikkoja on yhteensä 120. Ravintolassa on saatavilla ala carte-lista, leivonnaisia ja pikkusuolaista sekä kesäkuukausina tarjolla on myös lounasta (Kalajoki Golf.). Kalajoki Golfin liikeideana on tuottaa omistajille, jäsenistölle sekä vieraspelaajille golfelämys, joka sisältää hyvässä kunnossa olevan kentän, hyvää palvelua ja asiakaslähtöisen tarjonnan (Takala 2017).

Klubiravintolan tavoitteena on palvella asiakkaita laadukkaasti sekä kohtuuhintaisesti. Asiakkaina ovat klubipelaajat, osakkeenomistajat sekä ulkopuoliset vierailijat. Asiakaskäyntejä kertyy vuodessa noin 25 000, joista noin 20-25 % on vieraspelaajia (Takala 2017). Golfkentän ja klubiravintolan suunnittelussa on pyritty huomioimaan erityisesti kenttäosakeyhtiön osakkeiden omistajien eli klubipelaajien tarpeet mutta tilaa on myös jätetty matkailijoille. (Kalajoki Resort & Spa)



## 2 RUOKALISTASUUNNITTELU

Ruokalistasuunnittelu on tärkeä osa ruokapalveluiden lähtökohtia. Tässä luvussa käsitellään ruokalistasuunnittelun perusteita ja tekijöitä, jotka vaikuttavat ruokalistan suunnitteluun käytännössä.

### 2.1 Ruokalistasuunnittelun perusteet

Ruokalista on ravintolan sydän. Se on tärkein osa ravintolakonseptia ja sen tulee kuvastaa asiakaslähtöisyyttä sekä vastata asiakkaiden tarpeisiin ja odotuksiin. (Boulud 2011, 114–115.) Ruokalistasuunnittelu toimii perustana ruokapalvelujen toiminnoille. Sen perusteella suunnitellaan ja valmistetaan ruoka, ja se toimii myös tärkeimpänä viestinviejänä asiakkaille. (Ravitsemuspassi, [viitattu 9.11.2017].)

Ruokalistasuunnittelun lähtökohtana on aina otettava huomioon yrityksen liikeidea ja kohderyhmä, jolle ruokalistaa suunnitellaan. Ruokalistasuunnittelijan tulee tuntea hyvin asiakaskohderyhmänsä ja se, miten kohderyhmän erityistarpeet tulee huomioida ruokalistan suunnittelussa. (Haapakorpi 2015, 19.) Tärkeää on tietää muun muassa ruokailijoiden ikä, sukupuoli ja erityisruokavalioiden tarve. Asiakasrakenteen lisäksi tulee ottaa huomioon ruokailijoiden toiveet ja odotukset. (Liikala 1996, 18–19.) Ravitsemisalalan tuottajat pyrkivät tuotannollaan ja tarjonnallaan vastaamaan ruokailijoiden henkilökohtaisiin tarpeisiin, mieltymyksiin ja arvostuksiin (Haring ym. 2010, 25). Klubiravintolan asiakkailta kyselylomakkeen avulla saadun tiedon avulla voitiin hahmottaa asiakaskunnan vaihtelevuus ja tarpeet.

Tärkeää on myös tuntea ruoanvalmistusmenetelmät ja eri raaka-aineet (Haring ym. 2010, 36). Tulee varmistaa, että ruoan tulee olla valmistettu siten, että laskennallisten annoskokojen mukaan asiakkaan ateriat täyttää ravitsemussuositukset (Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu 2006). Ruoan tulee olla ravitsemuksellisesti täysipainoista (Liikala 1996, 20).

Muita huomioon otettavia tekijöitä ovat hygieeniset tekijät, keittiön kapasiteetti, kulinaariset tekijät sekä kustannukset (Liikala 1996, 19–20). Hygieenisillä tekijöillä

tarkoitetaan raaka-aineiden tuoreutta, ruokamyrkytysten ja tarttuvien tautien leviämisen estämistä, hävikin minimointia, tähderuokien hyötykäyttöä sekä omavalvontaa. Keittiön kapasiteetilla taas henkilökunnan määrää, työntekijöiden työaikoja sekä ammattitaitoa, käytettävissä olevia koneita ja laitteita sekä ruoanvalmistus- ja tarjoiluvälineistöä. (Liikala 1996, 18–20.)

Kulinaariset tekijät ovat yksi keskeisimmistä tekijöistä ruokalistasuunnittelussa. Ruoan maku, vaihtelevuus, houkuttelevuus ja tilanteeseen sopivuus ovat ratkaisevia tekijöitä. Taloudellisesta näkökulmasta kustannustekijät taas ovat tärkeimmät tekijät. Kustannukset tulevat raaka-aineista, energiakustannuksista sekä palkkakustannuksista. Siksi riittävä kate tuotteelle sekä hävikin minimointi on tärkeää. (Liikala 1996, 18–20.)

Oleellisia ovat myös gastronomiset tekijät, eli aistinvaraiset ominaisuudet. Esimerkiksi ruoan värit on otettava huomioon suunnitteluvaiheessa, sillä lautaselle ei saa päätyä liian paljon samoja värejä. Houkutteleviksi väreiksi on todettu punainen, oranssi, ruskea, vaalean punainen, keltainen ja vaalean vihreä. Värikkäillä kasviksilla saadaan nostettua annoksen houkuttelevuuden lisäksi annokseen lisää ravintoaineita. Ruoan rakenne kertoo myös houkuttelevuudesta. Erilaisia rakenteita yhdistelemällä lisätään ruoan houkuttelevuutta (Haapakorpi 2015.) Ruoanvalmistuksen aikana pyritään tuottamaan aistinvaraisesti houkuttelevia ominaisuuksia ruokiin, kuten ruskistunut pinta laatikkoon, herkullinen maku kastikkeeseen tai tuoreen ruoan tuoksu (Mauno & Lipre 2008, 11).

## **2.2 Raaka-ainevalinnat**

Terveysruoat kasvattavat suosiotaan tärkeänä osana ravintoloiden ruokalistoja. Tämä asettaa omat haasteensa ruokalistojen teolle, kuten esimerkiksi tiedon keruun, raaka-ainevalintojen ja innovatiivisuuden osalta. (Ozdemir & Caliskan 2013, 5–6.) Hyvällä ravitsemuksella tarkoitetaan kuitenkin tilaa, jossa ihminen saa tarvitsemansa määrän ravintoaineita ravinnostaan. Erilaisia ruokavalioita on monia, mutta kaikkia yhdistävänä tekijänä on puhtaat perusraaka-aineet ja laadukkaat proteiininlähteet. (Schroderus & Verho 2013, 13.) Hyviä proteiinin lähteitä ovat muun muassa kala, liha, kananmuna, maitotuotteet, herneet ja pavut,

soija, pähkinät ja siemenet sekä täysjyvävilja (Jyväkorpi, Männistö & Sertti 2014, 52). Raaka-aineita tulee valita mahdollisimman monipuolisesti, jotta tuloksena olisi hyvä ateriakokonaisuus (Ruokatieto, [viitattu 20.11.2017]).

Sesonkituotteiden käyttöä on suosittava ruokalistasuunnittelussa. Sesonkiruoan valmistus vaatii kekseliäisyyttä, kiertävien ruokalistojen suunnittelussa on jätettävä väljyyttä esimerkiksi juuresten ja kasvien vuodenaikojen mukaiseen valintaan. Ruokiin voidaan saada vaihtelua erilaisilla sesonginmukaisilla yrteillä, mausteilla ja marinadeilla. Myös tuontihedelmät ovat sesonkiruokaa, talvisin tuontihedelmien laatu on parhaimmillaan ja hinta alimmillaan. Samoin kaloille on omat satokautensa, kaikkia kalalajeja ei saa joka vuodenaikaan. Ympärivuotisia kalavaihtoehtoja ovat kirjolohti, silakka, kuha, nieriä ja siika. (EkoCentria 2014.)

Syömällä satokausituotteita ruokavalio muuttuu ravinnerikkaammaksi sekä ruokavalio monipuolistuu. Suomalaisten suosituimmat kasvisvalinnat olivat vuonna 2008 kurkku, tomaatti, paprika, valkokaali, varastosipuli ja amerikansalaatti. Moni ei keskity satokausituotteisiin samoin tavoin kuin se olisi kannattavaa, niin taloudellisesti, ekologisesti kuin ravinnerikkaudenkin kannalta (Karjula & Karjula, [viitattu 21.11.2017]).

Kalajoella golfkausi kestää säästä riippuen noin toukokuusta syyskuuhun, jolloin myös ravintola on auki. Golfkauden aikana suositaan satokausituotteita, joita tilataan muun muassa Fresh Servantilta, Hätälältä ja Metrolta.

Kesä- ja syyskauden tuotteita joita kiertävässä ruokalistassa käytettiin, olivat muun muassa paprika, juurekset, peruna, kukkakaali, tomaatti, sienet, pavut, purjo ja chili. (Yle 2013). Kaloista käytettiin muun muassa kirjolohta, ahventa, silakkaa, siikaa ja kuhaa (ProKala ry).

Ruoka-aineiden valintaan vaikuttivat myös tuotetoimittajat. Kalajoki Golfklubin ravintolaan toimittavat raaka-aineita Metrotukku, vihanneksia toimittaa Fresh Servant Oy, juomia Hartwall Oy, kalaa Hätälä Oy, perunaa Vehviläinen, lihaa Atria Oyj ja jäätelöä Valio Oy.

Raaka-aineiden valinnassa pyrittiin monipuolisuuteen ja siihen, että lounas olisi päivittäin vaihteleva sekä siihen, että keittolounas eroaisi pääruokalounaasta

mahdollisimman paljon. Esimerkiksi kahta kalaruokaa ei tarjoilla samana päivänä. Tärkeää oli myös käyttää satokausituotteita ja huomioida raaka-aineissa niiden kotimaisuus. Esimerkiksi kaikki lihatuotteet olivat kotimaista Atrian lihaa.

### **2.3 Kiertävä ruokalista**

Kiertävä ruokalista suunnitellaan tietylle ajanjaksolle. Ajanjakso voi olla esimerkiksi kolme, neljä, viisi tai kuusi viikkoa. Kun ruokalista on käyty kertaalleen läpi, se aloitetaan alusta. Kiertävän ruokalistan etuja on muun muassa suunnitelmallisuus, tällöin keittiöhenkilökunnan ammattitaitoa voidaan käyttää parhaiten hyödyksi. Haittana taas on se, että ruokalistan suunnittelussa ei voida välttämättä ottaa huomioon keskelle viikkoa osuvia juhlapyhiä tai hyödyntää kauppiaiden erikoistarjouksia. Tämän vuoksi kiertävä ruokalistaan on sisällytettävä mahdollisuus joustavuuteen. (Suominen & Vainio 2000, 25.)

Kiertävän ruokalistan muita etuja myös on, että ruokalajien ja aterioiden vaihtelevuuden ja monipuolisuuden seuranta on helppoa. Myös raaka-aineiden kulutuksen ja kustannusten seuranta on selkeämpää, ja siten raaka-ainetilausten teko helpottuu. Erityisruokavalioiden tekeminen perusaterian pohjalta on selkeää. Kun reseptiikka viedään tuotannonohjausjärjestelmään, ravintoarvolaskelmat yksinkertaistuvat, ja ruoanvalmistuksen laatu pysyy tasaisempänä. (Liikala 1996, 22.)

Kiertävän ruokalistan pituus riippuu asiakkaista. Esimerkiksi palvelutaloissa, joissa asutaan ja nautitaan päivittäin talon tarjoamaa ruokaa, on kierron syytä olla riittävän pitkä. Riittävän pitkä kierto takaa sen, etteivät ruokalajit toistu liian usein. Kun kierto on mennyt läpi, on aika arvioida kiertävää ruokalistaa asiakkaiden palautetta hyödyntäen. Kokonaisuutta on hyvä arvioida uudelleen, mikäli listasta poistetaan tai listaan lisätään uusi ruokalaji. (Suominen & Vainio 2000, 25.)

Kiertävää ruokalistaa suunniteltaessa huomioon otettavia asioita on muun muassa se, että ruokalistan ulkoasu on huoliteltu ja aterioilla on erihintaisia vaihtoehtoja. Tarjolla olisi hyvä olla myös kevytateriamahdollisuus. Hinta-laatusuhteen tulee olla

kohdallaan ja kiertävän ruokalistan tulee vastata usean eri kohderyhmän tarpeisiin. (Liikala 1996, 23.)

Kiertävän ruokalistan käytännön suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että raaka-aineita voidaan käyttää usealla eri tavalla. Esimerkiksi porsaanlihaa voidaan käyttää suikaleena, pihvinä, jauhettuna ja niin edelleen. Erilaisia rakenteita, kokoja ja muotoja käyttämällä saadaan rakennetta ateriaan. Ateriakokonaisuuteen tarvitaan myös energialisäke, mikäli ateria ei sisällä perunaa, riisiä, ohraa tai muuta sellaista. Energialisäkkeet ovat maultaan mietoja, ja niillä on vakiintuneita yhdistelmiä. Vakiintuneita yhdistelmiä ovat esimerkiksi liha ja peruna, sekä riisi ja kana. Lämpimiä lisäkkeitä ei tarvita keittojen tai patojen kanssa. Kastikkeilla taas pyritään korostamaan pääraaka-aineen makua. (Haapakorpi 2015.)

Kiertävää ruokalistaa suunnitellessa tehdään aluksi tyhjä runko, johon merkitään viikonpäivät ja toiminnanmukaiset viikot. Seuraavaksi pääraaka-aineet jaetaan raaka-aineryhmittäin, kuten esimerkiksi nauta, sika, broileri, kasvikset, kappaleroovat, ja kala. Sitten pääraaka-aineet sijoitetaan taulukkoon vinottaisessa järjestyksessä, jotta vaihtelevuus olisi suurta. Kuten aloittaen ensimmäisen viikon maanantaista, seuraavaksi seuraavan viikon tiistai, kolmannen viikon keskiviikko ja niin edelleen. Raaka-aineet voidaan vielä värikoodata, jotta lista olisi erityisen selkeä. (Haapakorpi 2015.)

Ruokalistasuunnittelun perusteet ovat keskeisessä osassa tässä opinnäytetyössä, jossa suunniteltiin neljä viikkoa kestävä kiertävä ruokalista.

### 3 RUOKAOHJEEN VAKIOINTI

Tässä luvussa käsitellään ruokaohjeen vakiointia, sen vaiheita ja hyötyjä. Lisäksi esitellään Jamix Enterprise tuotannonohjausjärjestelmää, jota on käytetty tämän kehittämissuunnitelman vakiointivaiheessa.

#### 3.1 Vakiointi ammattikeittiöissä

Vakioruokaohjeet eli yhdenmukaistetut ruoanvalmistusohjeet ovat ammattikeittiön sekä ruokalista- ja ateriasuunnittelun, että ruoanvalmistuksen perusta. Vakiointi tarkoittaa raaka-ainemäärien, valmistustavan, ja käytettyjen välineiden täsmällisestä määrittelemisestä. Ruoan tasainen laatu ja tietty haluttu annosmäärä varmistetaan vakioruokaohjeiden avulla. Laatu merkitsee hyvää makua, hygieenisyyttä, ulkonäköä sekä suositusten mukaista ravintosisältöä. Laatu edellyttää ensiluokkaisia raaka-aineita, huolellisia ruoanvalmistustapoja, täsmällisiä määriä sekä ruoan asiallista ja ruokahalua herättävää tarjolle asettamista ja tarjoilua. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125.)

Vakiointi kuuluu ammattikeittiön tuotekehitykseen. Kun käytössä olevaa ruokalistaa halutaan kehittää monipuolisemmaksi tai uudistaa, uusia ruokaohjeita kehitetään käyttämällä lähteinä esimerkiksi lehtiä, keittokirjoja tai mainoslehtisiä. Vakioinnin kohteeksi otetaan niiden ruokalajien ohjeet, jotka tulisivat olla ruokalistalla. Ne ovat ohjeita, joiden avulla toteutetaan keittiön tavoitteiden mukaista ruokatuotantoa ja joista asiakkaat pitävät. Ravintolakeittiöissä myös listalla olevat annoskokonaisuudet vakioidaan. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 125.) Henkilökunta on paras ryhmä ruokaohjeen laatimiseen, koska se tuntee parhaiten keittiön laitteet, raaka-aineet ja omat asiakkaansa. (Mauno & Lipre 2005, 76.)

Vakioruokaohjeessa kuvataan raaka-aineita sekä työmenetelmiä. Vakioruokaohjeessa kuvataan täsmälliset ruoka-ainemäärät, sekä voidaan mainita sen soveltuvuus erityisruokavaliioihin. Työmenetelmiä kuvatessa taas huomioidaan käytettävät työvälineet, menetelmät sekä laitteet. Valmistusohje

kuvataan vaihe vaiheelta aina tarjolle panoon asti. (Pirkanmaan ammattikorkeakoulu, [viitattu 12.9.2017].)

### **3.2 Vakioinnin vaiheet**

Lammin, Laurilan ja Pekkalan (2009) mukaan vakioinnin vaiheet voidaan luokitella viiteen eri työvaiheeseen.

1. Ruokaohjeen suurentaminen. Ruokaohje suurennetaan ruokailijamäärän ja keittiössä käytettävän annoskoon mukaista vastaavaksi.
2. Menetelmät ja välineet. Käytettävä työmenetelmät, välineet ja laitteet sekä käytettävien GN-astioiden koot ja lukumäärä kuvaillaan vaiheittain.
3. Käytännön kokeilu. Ohjeita kokeillaan käytännössä, ja valmistuksen aikana tehdään tarpeelliset mittaukset ja muistiinpanot.
4. Ruokaohjeen kehittäminen. Kokeiluja jatketaan, kunnes ohjeen mukaan saadaan tuotettua haluttu määrä laadultaan hyväksytyä ruokaa. Lopullisen hyväksymisen ohje saa, kun täysin kehitystyöhön osallistumaton henkilö kokeilee ohjetta onnistuneesti.
5. Puhtaaksi kirjoittaminen. Vakioinnin läpikäynyt ohje kirjoitetaan puhtaaksi ja arkistoidaan joko paperina tai tietokoneohjelman tiedostoon.

(Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 126.)

### **3.3 Vakioinnin hyödyt**

Vakioruokaohjeiden käyttö tuovat helpotusta moneen työvaiheeseen sekä takaavat asiakkaille tasalaatuisemman ruoan. (Suominen & Vainio 2000, 31.) Ruokalistan ravitsemuksellinen ja taloudellinen arviointi käy nopeasti, kun on siirretty ravintolaskentaohjelmaan. Vakioruokaohjeet tekevät keittiössä tapahtuvan suunnittelun sekä raaka-ainehankinnat aiempaa helpommiksi. Selvän suunnitelman avulla voidaan säästää kustannuksissa sekä vähentää hävikin määrää. Lisäksi uuden tai esimerkiksi tilapäisen työntekijän perehdyttämiseen menevä aika vähenee, kun löytyy valmis pohja, jonka mukaan työntekijä voi alkaa

valmistaa asiakkaille tuttua ja tasalaatuista ruokaa. (Suominen & Vainio 2000, 31–32.)

Ennalta suunnitellun työmäärän avulla työt voidaan suorittaa suunnitelman mukaisesti. Koska annosten lukumäärä ja valmistettavan ruoan määrä tiedetään ennakolta, pystytään välttämään liikatuotanto sekä vajaatuotanto. Vakioruokaohjeiden avulla voidaan ruokalistakiertoon ja päivittäiseen ruokalistaan koota toteutuskelpoisia ravitsemussuositusten mukaisia aterioita. (Lampi, Laurila & Pekkala 2009, 128.)

### **3.4 Hyvä ja laadukas ruokaohje**

Ruokalajien valmistamisprosessia ohjaa ruokaohje. Ensin valitaan raaka-aineet, sen jälkeen laitteet joilla ruokalaji valmistetaan. Ruokaohje määrittää myös laitteiden käytön, kypsennyslämpötilan sekä kypsennystoimintojen valinnan. Raaka-ainevalinnoista lähtien pyritään seuraamaan ruoan terveellisyyteen vaikuttavia tekijöitä, kuten esimerkiksi rasvojen laatua ja määrää, ruoan suola-, energia-, kuitu- ja lisäainepitoisuutta sekä kuumennusmenetelmiä (Mauno ja Lipre 2008, 10–11).

Ruokaohje tulee kehittää niin tarkaksi, että se ohjaa ruoanvalmistajaa koko prosessin ajan. Ruokalistalla olevan ohjeen on huomioitava mahdollisimman tarkasti laitteiden oikea käyttö, keittiön käytännöt, asiakkaiden toiveiden mukaiset ruokalajit, raaka-aineiden käsittely ja henkilökunnan osaaminen. Tieto annoskoosta ja valmistettavien annosten määrästä määrittävät tarvittavien raaka-aineiden määrät. Ruoan kypsennykseen taas vaikuttaa astiakoko, mikä pitääkin mainita ruokaohjeessa. Raaka-aineiden määrät pitää sopia yleisimpään käytettävään vuokakokoon, eli tässä tapauksessa 1/1-100 mm:n GN-vuokaan. (Mauno & Lipre 2008, 11.)

Hyvä ruokaohje takaa hyvälaatuisen ruoan. Tuotannolliset laatutekijöitä tarkastellaan kun ruoka otetaan kypsennyslaitteesta, tarjoilulaatua taas tarkastellaan kun ruoka on menossa tarjolle. Tuotannolliseen laatuun sekä



tarjoilulaatuun vaikuttavia seikkoja ovat maku, ravintoaineet, rakenne, ulkonäkö ja raaka-aineet. Makuun vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa lämpötila, makujen yhteensopivuus, suolaisuus ja mausteisuus. Ruoan sisältämät ravintoaineet ovat ruoan laadun kriteeri, ruoan tulee sisältää sopivasti mm. hiilihydraatteja, rasvaa, kuitua, vitamiina ja niin edelleen. Näihin tekijöihin voidaan vaikuttaa raaka-ainevalinnoilla. Raaka-aineiden tulee olla tuoreita, hygieenisiä ja hyvän makuisia. Ulkonäöllisiä laatutekijöitä ovat väri, annoskoko, muoto, tarjollepano ja koostumus. Koostumusta eli rakenteen laatua voidaan parantaa ruokien eri valmistustavoilla ja kypsennyslämpötiloilla (Mauno & Lipre 2005, 68–72). Nämä tekijät on otettava huomioon ruokaohjeita suunnitellessa.

### **3.5 Jamix-järjestelmä**

Tässä opinnäytetyössä on käytetty Jamix Ruokatuotanto Enterprise-ohjelmaa. Jamix Enterprise on ammattikeittiöissä käytössä oleva tuotannonohjauksjärjestelmä. Kalajoen ruokapalvelupäällikön luvalla käytettiin Kalajoen kaupungin Jamix-järjestelmää, sillä Kalajoki Golfilla ei sellaista vielä ole. Ohjelmaa voidaan käyttää niin suurtalousteittiöissä kuin ravintoloiden keittiöissäkin.

Jamix Ruokatuotanto Enterprisen Ruoka-osioon voidaan lisätä ja siellä voidaan ylläpitää rajattomasti ruokaohjeita. Ohjeita voidaan helposti selata, muokata, sekä tulostaa. Ruokaohjeiden luominen tapahtuu lisäämällä reseptiin raaka-aineita, jotka ovat järjestelmän perustiedoissa. Joka ruoka-aineelle näkyy ravintoarvotiedot sekä hinta. Näitä tietoja perustana käyttäen järjestelmä voi laskea ohjeelle muun muassa annoshinnan ja annoksen ravintoarvot. (Jamix 2017.)

Varasto-osiossa taas on kaikki tarvittava tehokkaaseen varastonhallintaan. Varasto-osiossa voidaan hoitaa sähköisesti tilauksia ja tehdä varastoinventaario, hoitaa laskutuksia sekä muodostaa lähetyslistoja. Yksityiskohtaisen raportoinnin avulla voidaan seurata muun muassa hävikkiä ja varastosaldoja. (Jamix 2017.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esitellään projektissa käytetty tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen tulokset.

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen ja aineisto koottiin kyselylomakkeella Kalajoki Golfin Klubiravintolan asiakkailta. Laadulliselle tutkimukselle tunnusomainen piirre on se, että tutkittavan ”ääni” pääsee esille. Tämän vuoksi tutkimuksen kohdejoukko valitaan harkinnanvaraisesti ja kootaan todellisissa tilanteissa. Koska laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoitus tehdä tilastollisia yleistyksiä, kerätään tietoa henkilöiltä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Eskola ja Suoranta 1998, 15–24.) Tämän tutkimuksen tiedonantajat ovat kaikki ravintolan asiakaskuntaan kuuluvia aikuisia, joten heillä on tarvittava kokemus asiasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todistaa jo olemassa olevia väittämiä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 1997, 155).

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti. Näin ollen aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole määrä vaan laatu. Aineiston tehtävänä on toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä ei ole kyse ainoastaan kertoa aineistosta, vaan pyrkiä rakentamaan niistä teoreettisesti kestäviä näkökulmia. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 62.)

### 4.2 Kyselylomake

Täydentävän tiedon hankinnan apuna monet tutkijat käyttävät lomakkeita ja testejä. Aineiston hankinnassa käytetään laadullisia metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 155.)

Tässä kehittämistyössä käytettiin kyselylomaketta (liite 2), johon asiakkaat vastasivat anonyymisti. Kyselylomake oli saatavilla kahden viikon ajan. Vastauksia saatiin 30 kappaletta. Kvalitatiivisella asiakaskyselyllä kartoitettiin lounasruokatoiveita sekä lounasruoasta tiedottamista, kiinnostusta aterioiden ravintosisältöihin sekä asiakaskunnan profiilia. Haastattelulomakkeessa oli standardoituja kysymyksiä, kuten ikä ja sukupuoli, sekä avoimia kysymyksiä.

Standardointi tarkoittaa sitä, että kysytty asia esitetään kaikille juuri samalla tavalla. Avoin kysymys taas tarkoittaa, että vastaamista varten jätetään avoin tila johon vastaaja saa vastata. Avoimissa kysymyksissä ei ehdoteta vastausta, vaan vastaaja saa ilmaista näkemyksensä omin sanoin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2002, 180–185, 188.)

Tutkimuslomakkeet olivat saatavilla ravintolan tiloissa, jotta saavutettaisiin kohderyhmän asiakkaat mahdollisimman laajasti. Lomakkeet palautettiin palvelutiskillä olevaan laatikkoon. Asiakaskyselylomake on työn liitteenä (liite 2).

### 4.3 Kyselyn tulokset

**Vastaajien sukupuoli ja ikä.** Kyselyyn vastasi 30 ravintolan asiakasta. Vastaajista 60 % oli naisia ja 40 % miehiä. Vastaajien ikähaarukka oli 20-70-vuotta. 43 % vastaajista oli 50-72-vuotiaita, 30 % oli 20-30-vuotiaita ja 27 % 31-49-vuotiaita.

**Vastaajien asiakasprofiili.** Lomakekyselystä kävi ilmi että 63 % kyselyyn vastanneista oli klubipelaajia, joista suurin osa kertoi myös olevansa ravintolan vakiintuneita asiakkaita. Satunnaiset golfpelaajat taas kertoivat olevansa ravintolassa satunnaisesti syöviä asiakkaita. Tästä voidaan päätellä, että ravintolan asiakaskunta on vakiintunutta ja samat ihmiset ruokailevat ravintolassa säännöllisesti.

**Lounastus Klubiravintolassa.** Kun kartoitettiin sitä, kuinka usein lounastetaan Klubiravintolassa, eniten (44 %) vastauksia sai pari kertaa kuukaudessa. Lähes kaikki "pari kertaa kuukaudessa" vastanneet olivat klubipelaajia. Loput klubipelaajat lounastivat useammin kuin pari kertaa kuukaudessa, kaksi lounasti

joka päivä. Satunnaiset golfpelaajat taas lounastivat harvemmin kuin pari kertaa kuukaudessa.

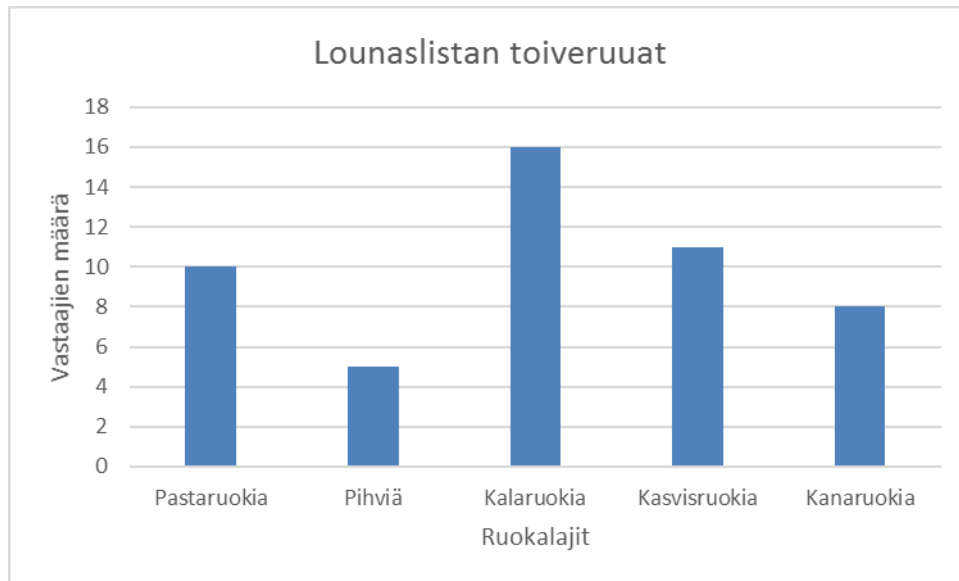
**Lounaspöydän monipuolisuus.** Lounaspöydän monipuolisuudesta oltiin lähes yhtä mieltä: lounaspöytä oli tarpeeksi monipuolinen. Kaksi vastauksista korosti sitä, että lounastarjonta on kovin liha- ja kanapainotteinen. Nämä vastaajat, joiden mielestä lounas oli yksipuolinen, olivat useammin kuin pari kertaa kuukaudessa käyviä.

**Arvostelu.** Asiakkaita pyydettiin arvostelemaan Klubiravintolan lounas asteikolla *erittäin hyvä, hyvä, tyydyttävä* tai *huono*. Kukaan ei arvostellut huonoksi, tyydyttäviä vastauksia tuli kolme kappaletta, hyviä 20 kappaletta eli n. 66 % ja erittäin hyviä 7 kappaletta.

**Lounasruoista tiedottaminen.** 90 % vastaajista oli sitä mieltä, että vähintään viikon pituinen ruokalista tulisi olla nähtävillä aina viikon alussa. Ruokalistan julkaisupaikoiksi eniten toivottiin Kalajoki Golfin nettisivuja, Facebookia ja ravintolassa paikan päällä nähtävillä olevaa ruokalistaa. Muista julkaisupaikoista kannatettiin lehdessä julkaisua (13 %) ja yksi kannatti tienvarressa olevaa kylttiä.

**Erityisruokavalioiden huomioiminen.** Erityisruokavalioiden huomioiminen jakoi vastaukset puoliksi; puolet vastaajista oli tyytyväisiä erityisruokavalioiden huomiointiin ja puolet ei. Vastauksista nousi esille myös se, että erityisruokavalioiden ei ollut merkitty tarpeeksi selkeästi. Asiakkaat olivat joutuneet erikseen kysymään esimerkiksi sitä, että sisältääkö ruoka maitoa tai kananmunaa, koska niitä ei ollut ilmoitettu missään.

**Kiinnostus ravintosisällöstä.** 46 % vastaajista oli kiinnostunut ruokien ravintosisällöistä. 54 % vastaajista taas ei pitänyt sitä tärkeänä tietona, kunhan ruoka vain on laadukasta.



Kuvio 1. Lounaslistan toiveruuat.

**Lounaslistan toiveruuat.** Vastaajat toivoivat erityisesti kalaruokia, toiseksi eniten kasvisruokia ja kolmanneksi eniten pastaruokia. Vähiten toivottiin kanaruokia ja pihvejä, koska niitä oli muutenkin tarjolla usein.

**Vapaat kommentit.** Vapaassa sanassa vastaajat mainitsivat toiveita muun muassa siitä, että lounasaika voisi olla myöhemmin kuin nykyisin (klo 11-15). Toiveena esitettiin esimerkiksi aikaa klo 12-17. Vapaassa sanassa todettiin myös, että kermaperunoita on liian usein. Vapaissa kommentteissa kiiteltiin lisäksi palvelua ystävälliseksi ja hyväksi, ilmapiiriä keuhuttiin kivaksi ja rennoksi sekä ruokaa keuhuttiin erinomaiseksi.

## 5 KLUBIRAVINTOLAN LOUNASLISTAN KEHITTÄMINEN

Lounaslistan kehittämistyön lähtökohtana ovat asiakkaan odotukset ja tarpeet, joita kartoitettiin tutkimuskyselyllä. Tässä luvussa käsitellään tämän opinnäytetyön kehittämisprojektia.

### 5.1 Kehittämistyön lähtökohdat ja prosessin suunnittelu

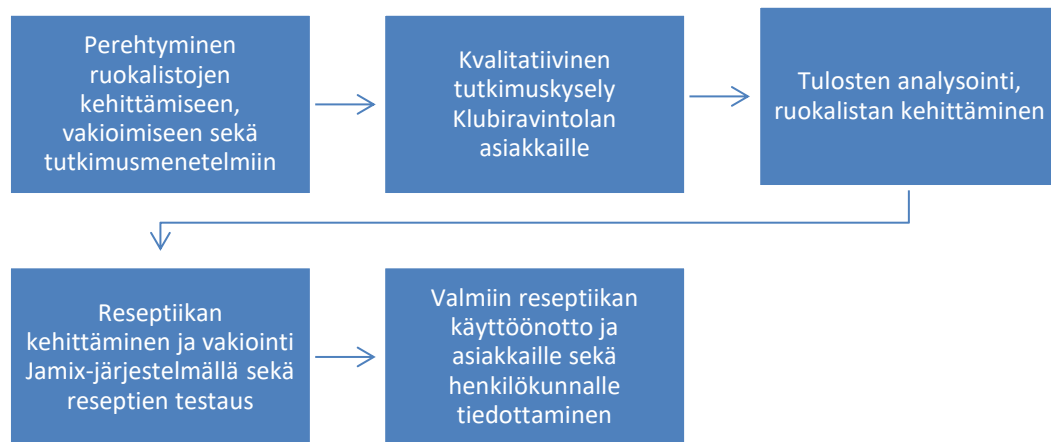
**Lähtökohdat.** Kehittämistyön kohteeksi valikoitui Kalajoki Golf Klubiravintola sillä perusteella, että olin siellä jo toista kesää töissä. Kehittämistyön lähtökohtana oli kehittää neljän viikon kiertävä ruokalista Kalajoki Golf Klubiravintolaan ja vakioida ruokalistaan pohjautuva reseptiikka. Klubiravintolalla ei ollut minkäänlaista valmista reseptiikkaa tai aiempaa valmista lounaslistaa, vaan projekti käynnistyi siinä suhteessa nolatilanteesta.

Prosessien suunnittelua helpotti se, että kohderyhmä oli valmiina, eli vakiintuneet ravintolan asiakkaat sekä se, että kehittämisprojektin aikana keittiö laitteistoinen oli käytössä. Lähtökohdaksi otettiin kiertävän ruokalistan suunnittelun aloittaminen jo olemassa olevien tuotetoimittajien tuotevalikoimaa hyödyntäen.

**Prosessin suunnittelu.** Projektin suunnittelu aloitettiin siten, että ensin tavattiin toimeksiantajan kanssa, joka esitti toimeksiannon projektille. Toimeksiannon pohjalta tehtiin toimintasuunnitelma sekä arvioitiin rahoituksen tarve. Kehittämisprojekti ei vaatinut rahoitusta vaan tarvittavat raaka-aineet kustansi Kalajoki Golf. Käytössä oli Klubiravintolan keittiö laitteistoinen, jota käytettiin muun muassa reseptiikan testaamisessa ja muissa projektiin liittyvissä tarpeellisissa tarkoituksissa.

**Projektin aikataulu.** Touko-kesäkuussa 2017 työstettiin projektin teoriapohjaa perehtymällä ruokalistasuunnitteluun ja vakiointiin. Kesäkuun aikana toteutettiin kvalitatiivinen lomakekysely Kalajoki Golfin Klubiravintolan asiakkaille. Heinäkuun ja elokuun aikana kehitettiin kiertävää lounaslistaa, testailtiin reseptejä sekä vietiin

reseptiikkaa Jamixiin. Syys-marraskuussa loput reseptiikasta vietiin Jamix-järjestelmään ja hiotaan kiertävä lounasruokalista valmiiksi.



Kuvio 2. Prosessikaavio kehittämisprojektin prosessin suunnittelusta.

Ensin tutustuttiin projektin teoriataustaan, jonka pohjalta lähdettiin suunnittelemaan prosessia. Aluksi suunniteltiin kvalitatiivinen kyselytutkimus, jolla kartoitettiin asiakkaiden toiveita lounasruokia ajatellen, lounasruoan tiedottamisesta sekä lounasruoan nykytilanteesta. Laadullisen tutkimuksen oli tarkoitus syventää kuvaa siitä, mitä lounasruoilta toivotaan sekä tiedottamisen riittävyttä.

Seuraavaksi suunnitelmassa oli tulosten analysointi sekä niiden pohjalta lounasruokalistan kehittäminen. Lounasruokalistan suunnittelussa otettiin huomioon eri tavarantoimittajat sekä laitteisto, jotka rajoittavat toimintaa. Suunnittelussa hyödynnettiin Haapakorven (2015) ruokalistasuunnittelun pohjaa.

Kun lounaslista oli suunniteltu, aloitettiin keräämään reseptiikkaa. Reseptejä kerättiin käytännön työn ohessa ravintolassa ja etsimällä valmista reseptiikkaa netistä. Reseptit muokattiin sopivan kokoisiksi ravintolan lounasruokamenekkiin nähden ja muutenkin muutettiin parhaiten ravintolan resursseihin sopivaan muotoon. Valmiiksi kehitettyä reseptiikkaa testattiin käytännössä Klubiravintolan keittiössä ja hiottiin sopivimpaan muotoon.

Lopuksi reseptiikka vakioitiin Jamix-järjestelmällä. Valmiista reseptiikasta laskettiin ravintoarvot ja ne tulostettiin sekä arkistoititiin ravintolan käyttöä varten. Samoin reseptiikka tulostetaan ja arkistoidaan aikajärjestyksessä ravintolan henkilökunnan käyttöön. Koska Klubiravintolalla ei ollut käytössään Jamix-järjestelmää, Jamixiin vienti toteutettiin Kalajoen kaupungin Jamix Ruokatuotanto Enterprise-järjestelmässä. Jamix-järjestelmä oli entuudestaan tuttu, sillä tein erikoistumisharjoittelun aikaisemmin Kalajoen kaupungin ruokapalveluissa.

Tiedonjakaminen ja valmiin reseptiikan käyttöönotto tapahtuu tulevana kesä kautena 2018. Henkilökunnalle ohjeistetaan reseptiikan käyttöönotto ja asiakkaille tiedotetaan listan mukaisista tulevista lounasruoista aina viikko etukäteen sekä ravintolassa paikan päällä, Facebookissa että Kalajoki Golfin nettisivuilla. Lisäksi asiakkailta on nähtävissä ruokien ravintoarvot.

## **5.2 Erityisruokavaliot**

Allergeenien aiheuttamiin vaaroihin ja erityisruokavalioiden vaatimuksiin on kiinnitettävä huomiota. Jo pieninä määrinä monet allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet voivat olla vaarallisia niille herkille henkilöille. Kuten esimerkiksi jo pieni määrä tavallisia jauhoja voi aiheuttaa keliakikoille ongelmia. (Häikiö 2003, 129.)

Ruoka-aineet valittiin mahdollisimman hyvin erityisruokavaliot huomioiden, jotka ovat laktoositon ja gluteeniton. Kaikkia ruokia ei ollut mahdollista valmistaa gluteenittomana, mutta suurimmassa osassa reseptejä tämä onnistui. Kaikki keitot olivat gluteenittomia, joten lounaalta löytyy aina myös gluteeniton vaihtoehto.

## **5.3 Kiertävän ruokalistan suunnittelu**

Ruokalistasuunnittelu aloitetaan siten, että luodaan suunnittelun pohjaksi tyhjä runko, jota aletaan täyttämään oman toiminnan mukaisilla viikonpäivillä (Haapakorpi 2015).



Klubiravintolan lounaslista suunniteltiin järjestelmällisesti taulukon 1 avulla. Taulukkoon merkittiin ensin viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin sekä viikot 1-4 pystysuuntaisesti (Haapakorpi 2015). Taulukossa 1 on kuvattuna ruokalistan tyhjä runko.

Taulukko 1. Ruokalistan runko. (Haapakorpi 2015)

<b>VK</b>	<b>Ma</b>	<b>Ti</b>	<b>Ke</b>	<b>To</b>	<b>Pe</b>	<b>La</b>	<b>Su</b>
<b>I</b>							
<b>II</b>							
<b>III</b>							
<b>IV</b>							

Seuraavaksi runkoruokalistaan (taulukko 1) merkitään pääraaka-aineet, joiden pohjalta voidaan alkaa suunnitella ateriakokonaisuuksia. Kun pääraaka-aineet on merkitty, voidaan siirtyä annossuunnitteluun ja sopivien lisäkkeiden valintaan. (Lampi ym. 2009.)

Pääruuat jaetaan raaka-aineryhmittäin ja värikoodein. Jokaiselle tunnistevärille on oma raaka-aine. Tunnistevärien avulla voidaan varmistaa, ettei sama ruoka-aine toistu listalla liian usein. Tunnistevärit helpottavat erottamaan eri ruoka-aineet toisistaan. Raaka-aineiden tunnistevärit on luetteloitu alle:

- naudan ja sianliha, punainen
- kananliha, oranssi
- kala, sininen
- kasvikset, vihreä
- kappaleruoat, violetti.

Taulukossa 2. näkyvät raaka-aineryhmät ja tunnistevärit. (Haapakorpi, 2015)

Taulukko 2. Neljän viikon raaka-ainelista. (Haapakorpi 2015)

VK	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
I	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kala	Kasvikset	Kappaleruat	Naudan ja sianliha	Kananliha
II	Kappaleruoat	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kala	Kasvikset	Kappaleruoat	Naudan ja sianliha
III	Kananliha	Kappaleruoat	Naudan ja sianliha	Kanaliha	Kala	Kasvikset	Kappaleruoat
IV	Kala	Kananliha	Kappaleruoat	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kala	Kasvikset

Koska Klubiravintolalla on tarjolla myös keittolounas, laadittiin samanlaiseen tyhjään runkoon (Taulukko 1) myös neljän viikon raaka-ainelista. Listan raaka-aineiden listaus aloitettiin eri kohdasta, jotta samat raaka-aineet keittolounaassa ja lounaspääruoassa eivät toistuisi. Kappaleruoat poistuivat keittolounaan raaka-ainelistasta.

Taulukko 3. Keittolounaan raaka-ainelista. (Haapakorpi 2015)

VK	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
I	Kasvikset	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvikset	Kala	Naudan ja sianliha
II	Kananliha	Kasvikset	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvikset	Kala
III	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvikset	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvikset
IV	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvikset	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha

Taulukossa 3 on valmis keittolounaan raaka-ainelista. Raaka-aineet ovat eri järjestyksessä kuin lounaspääruoan listassa, jotta samat pääraaka-aineet eivät osuisi samalle päivälle. Kaikki raaka-aineet toistuvat listassa yhtä monta kertaa. Kun molemmat kiertävät lounasruokalistat ovat valmiit, ne yhdistetään.

Asiakaskyselytuloksissa oli pyydetty enemmän kasvisruokia, joten niitä lisättiin broilerin tilalle keittolounaan raaka-ainelistaan.

Taulukko 4. Lopullinen keittolounaan raaka-ainelista. (Haapakorpi 2015)

VK	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
I	Kasvis	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvis	Kala	Naudan ja sianliha
II	Kasvis	Kasvis	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvis	Kala
III	Naudan ja sianliha	Kala	Kasvis	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha	Kasvis
IV	Kala	Naudan ja sianliha	Kasvis	Kasvis	Kala	Naudan ja sianliha	Kananliha

Taulukkoon 4 on lisätty kananlihan tilalle kasvisruokia, jotta saavutettaisiin asiakaskyselyssä esiin noussut kasvisruokien tarve. Muuten ruokalista on pysynyt samana kuin taulukossa 3. Yhdistetty kiertävä neljän viikon lounaslista on liitteenä (Liite 1). Liite 1 on myös täytetty raaka-ainetaulukon mukaisilla ruokavaihtoehdoilla.

#### 5.4 Ruokaohjeiden kehittäminen ja vakiointi

Ruokaohjeiden laatimista tehtiin keittiötyöskentelyn ohessa. Ohjeita tehtäessä raaka-aineita punnittiin ja työvälaineet, työvaiheet sekä paistolämpötilat kirjattiin ylös. Suurin osa resepteistä kehitettiin kuitenkin yhdistelemällä internetistä löytynyttä reseptiikkaa ja muokkaamalla ne keittiön toiminnan mukaiseksi. Tuotetoimittajien sivuja tutkimalla saatiin selville tilattavissa olevat raaka-aineet, joita voitiin käyttää raaka-aineina resepteissä. Kehitettyjä reseptejä suurennettiin

vastaamaan ravintolan kulutusta. Ruokaohjeet vakioitiin 40 hengelle, joka on ravintolan keskimääräinen lounastajamäärä kesäaikaan.

Vakiointi tapahtui Kalajoen kaupungin Jamix Enterprise- järjestelmällä. Ruokaohjeiden pohjaksi lisättiin ensin valikoituneita ruoka-aineita ja varastokortteja, joihin lisättiin tuotteiden ravintoarvot. Näin resepteille saatiin todenmukaisia kokonaisravintoarvoja. Jokaiseen ohjeeseen merkittiin työvaiheet, menetelmät, työvälineet sekä erityisruokavaliomerkinnot. Ruokaohjeita kehitettiin yhteensä 67 kappaletta.

Jokainen kehitetty resepti kirjattiin Jamixiin ja tallennettiin muistitikulle sekä dokumentoitiin paperiversiona. Samoin laskettiin ja lisättiin jokaisen reseptin ravintoarvot Jamix-järjestelmällä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää neljän viikon mittainen kiertävä ruokalista Kalajoki Golf Klubiravintolalle. Laatimisen avuksi teetettiin Klubiravintolan asiakkaille lomakekysely, minkä avulla saatiin tietoa toiveruoista, kiinnostuksesta ravintoarvoihin, lounasruoista tiedottamista ja nykyisen ruoan laadusta sekä monipuolisuudesta. Ruokalistan ruokavaihtoehtoille kehitettiin reseptit ja ne vakioitiin Jamix- järjestelmällä. Työlle oli tarvetta, koska Klubiravintolalla ei aiemmin ollut minkäänlaista ruokalistaa tai kirjallisia ruokaohjeita.

Kyselytutkimuksen avulla saadaan helposti kattavaa tietoa kohderyhmästä ja sen toiveista. Kyselyn laatiminen kannatti, sillä saatiin arvokasta tietoa ruokalistasuunnittelun pohjaksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tieto kerätään sellaisilta henkilöiltä, joilla on konkreettista kokemusta tai kattavasti tietoa tutkittavasta asiasta. (Eskola ja Suoranta 1998, 15–24) Kyselyyn vastanneista jokainen oli asioinut Kalajoki Golf Klubiravintolassa. Kyselyn avulla selvitetty kohderyhmä huomioitiin ruokalistan monipuolisuudessa ja vaihtelussa, lisäksi huomioitiin myös toiveet ja odotukset sekä kohderyhmän erityisruokavaliot. Kohderyhmän yleisimmät erityisruokavaliot tiedettiin entuudestaan, ja niitä oli toteutettu jo vuosia. Itse kyselyn tekeminen oli haastavaa, kysymykset piti muotoilla siten että saataisiin avoimiin kysymyksiin mahdollisimman kattavat vastaukset. Kysely piti pitää lyhyenä ja ytimekkäänä, jotta siihen olisi nopea ja helppo vastata. Kyselyllä saatiin selville ne tekijät, jotka haluttiinkin selvittää.

Peruslähtökohta ruokalistasuunnittelussa on huomioida yrityksen liikeidea ja kohderyhmä, jolle ruokalista suunnitellaan. Raaka-ainevalinnat ovat tärkeässä osassa, sillä pyrittiin käyttämään nykyisten tuotetoimittajien raaka-aineita ja lisäksi hyödyntämään satokausituotteita. On huomioitava myös muun muassa keittiön kapasiteetti, kulinaariset ja gastronomiset tekijät sekä kustannukset. (Liikala 1996, 18-20; Haapakorpi 2015) Tekijät oli helppo huomioida, koska olen ollut töissä Kalajoki Golf Klubiravintolassa kahden kesän ajan ja tunsin keittiön käytäntöineen. Maunon ja Lipren (2005, 76) mukaan keittiön henkilökunta onkin paras ryhmä laatimaan ruokaohjeita, koska he tuntevat raaka-aineet, laitekapasiteetin sekä asiakkaat. Vaikeinta oli kehittää monipuolisesti toisistaan poikkeavia ruokalajeja,

kuten aiemmin Klubiravintolassa suosittuja kastikkeita ja patoja. Uuteen ruokalistaan lisäsin kappaleruokia sekä laatikoita, jotta saataisiin vaihtelua ruokien tarjoilumuodoille.

Vakiointivaihe oli aikaa vievin. Ruokalajien valmistamisen prosessia ohjaa ruokaohje, koko ruokalista koostuu ruokaohjeista. (Mauno & Lipre 2008, 10) Ruokaohjeisiin merkittiin työvaiheet, välineet ja erityisruokavaliomerkinnot. Oli tunnettava laite- ja tarjoiluastiakapasiteetti jotta pystyttiin merkitä nämä tekijät ruokaohjeisiin. Tietoa ravintosisällöistä ja valmistusmenetelmistä piti hakea aika paljon, ja tutustua useisiin saman ruokalajin resepteihin jotta saatiin kasattua toimivin kokonaisuus, joka lopulta päätyi ruokalistalle ja josta muodostunut resepti vakioitiin. Tietokoneella työskentely vei paljon aikaa ja vaivaa, mutta lopulta iso työ valmistui vaikkakin kuukauden aikataulusta myöhässä.

Kokonaisuutena projekti oli suuri, ja tarjosi monenlaisia haasteita niin ruokalistasuunnittelun, ruokaohjeiden kehittämisen kuin vakioinninkin osalta. Uusi monipuolisempi ruokalista tarjoaa kahta hyvin erilaista ateriavaihtoehtoa joka päivälle. Lounaalla on tarjolla aina kevyempi vaihtoehto eli keittolounas sekä pääruokalounas. Uusi lounaslista vastaa nyt paremmin asiakkaiden toiveisiin ja odotuksiin. Lisäksi ruoka on tasalaatuisempaa vakioitujen ruokaohjeiden myötä. Ravintoarvojen ja allergeenien selvittäminen helpottaa ruokien sisällöstä tiedottamista ja asiakkaiden ruokavalintoja.

Johtopäätöksenä tämä opinnäytetyö toi esiin tarpeen siitä, että kiertävän ruokalistan laatiminen on asiakkaiden ja keittiöhenkilökunnan toive. Kiertävä ruokalista helpottaa keittiön toimintaa ruoka-ainetilauksissa ja tulevista lounasruoista tiedottamisessa, sekä ruokaohjeet ohjaavat keittiön työskentelyä tasalaatuisempaan suuntaan. Tiedottaminen tulevista lounasruoista on yksinkertaisempaa ja luotettava tieto kasvattaa asiakkaiden luottamusta ravintolaa kohtaan. Aiemmin ravintosisällöistä ja käytetyistä allergiaa aiheuttavista raaka-aineista ei ollut varmuutta, mutta tämän työn myötä Kalajoki Golfklubin Klubiravintola saa vakaan pohjan jolta lähtä kehittämään omaa ravintolatoimintaansa.

## 7 POHDINTA

Tämän opinnäytteen tavoitteena oli laatia ja kehittää neljän viikon kiertävä ruokalista Kalajoki Golfklubin klubiravintolaan. Suunnittelun pohjaksi haluttiin kartoittaa asiakkaiden mielipiteitä kyselyllä. Laadullinen tutkimus teetettiin ravintolan asiakkaille lomakekyselyinä. Tutkimuslomakkeet olivat saatavilla ravintolan tiloissa, jotta saavutettaisiin kohderyhmän asiakkaat. Lomake piti laatia siten, että saatiin tietoa lounasruokatoiveista, lounasruoasta tiedottamisesta, kiinnostuksista aterian ravintosisältöön. Lisäksi standardoiduilla kysymyksillä kartoitettiin asiakaskunnan profiilia. Kyselyjä palautettiin 30 kappaletta, mikä on mielestäni aika sopiva määrä tarpeellisen tiedon saamiseen.

Tuloksista huomataan, että Klubiravintolan asiakaskunta on kovin vakiintunutta. Moni vastaajista totesikin olevansa tyytyväinen lounaan monipuolisuuteen. Suurin osa vastaajista kävi syömässä "pari kertaa kuukaudessa" joten siihen nähden vaihtelua on havaittavissa lounaspöydässä. Useammin käyvät taas totesivat lounaspöydän olevan kovin liha- ja kanapainotteinen, sillä Klubiravintolassa ei ennen kiertävän ruokalistan suunnittelua tarjottu pääruokalounaana kuin liha- tai kanaruokia. Kyselyn mukaan Klubiravintolan lounas arvosteltiin hyvin arvosanoin, sillä 66% oli sitä mieltä, että ruoka oli hyvää. Laadullisesti siis asiakkaat ovat tyytyväisiä ruokaan. Tämä tieto on tärkeä ruokaravintolan kannalta.

Se, onko erityisruokavaliot huomioitu tarpeeksi, jakoi vastaajat kahtia. Muiden kuin laktoosittomien ja gluteenittomien ruokavalioiden huomioiminen puuttui kokonaan. Tämä oli selvästi puute, joka pitää korjata. Kehittämishankkeen myötä asiakkaat tulevat saamaan tietoa kaikista erityisruokavalioidista, sillä jokaiseen ruokaan merkittiin erityisruokavaliot sekä allergeenit. Ruoka-ainetiedot voidaan asettaa esille ravintolaan, jolloin asiakas saa tarvitsemansa tiedon ruoan sisällöstä.

Vastaajat toivoivat eniten kala- ja kasvisruokia, mikä ei ollut yllätys, sillä niitä ei ollut juuri ollenkaan muuten kuin keiton muodossa. Kasvisruokia ei uudessa ruokalistassa juuri ole, mikä oli kokonaisuutena toivomus. Sen sijaan kasvisruokia löytyy keittolistasta enemmän, jolloin vastaajien toive täyttyy. Näiden lisäksi toivottiin lähiruokaa sekä tavallista kotiruokaa.

Kehittämistyön tavoitteisiin päästiin, sillä vastaajien odotuksiin pystytään vastaamaan uudella ruokalistalla. Prosessin toteuttaminen oli mielenkiintoista, mutta myös haastavaa. Esimerkiksi kyselylomakkeen laatiminen oli uutta. Kyselyn laatimiseen oli onneksi hyviä ohjeita, ja kyselyn tarkistivat sekä ohjaava opettaja että Kalajoki Golfin toimitusjohtaja ennen kyselyn jakoon laittamista.

Ruokalistan suunnittelu sisälsi useita osatekijöitä, jotka piti hallita. Oli tutkittava eri ruokavaihtoehtoja, erilaisia valmistustapoja ja valita niistä toimivimmat juuri Klubiravintolan keittiölle. Tärkeää oli myös pitää mielessä keittiön resurssit. Keittiö on pieni ja välineistöä on rajallisesti. Lounasta valmistaa vuorollaan kokin lisäksi kaksi keittiöapulaista, joten oli muistettava pitää reseptit helposti toteutettavina. Raaka-aineet pyrittiin pitämään mahdollisimman samoina kuin aikaisemminkin, jotta suurta muutosta kuluissa ei tulisi. Lisäksi käytettiin runsaasti kasviksia tuomaan väriä, rakennetta ja ravintoaineita ruokaan.

Reseptien testausta ei ehditty paljon toteuttamaan johtuen siitä, että golfsesonki loppui jo syyskuussa. Muuten vakioinnin vaiheet saatiin hyvin toteutettua; ruokaohjeet suurennettiin vastaamaan ravintolan perusasiakasmäärää eli noin 40 hengelle. Välineet ja laitteisto merkittiin resepteihin selkeästi, samoin GN-astioiden koot. Reseptejä kehitettiin työn ohessa ahkerasti ja niitä kokeiltiin mahdollisuuksien mukaan. Vakiointi tapahtui Jamix Enterprise- järjestelmällä Kalajoen kaupungin tiloissa. Kalajoen kaupungilla on laaja valikoima erilaisia varasto- ja ruoka-ainekortteja käytössään, mikä helpotti suuresti projektin toteuttamista. Uusia kortteja jouduttiin kyllä tekemään, mutta pääosin raaka-aineet olivat hyvin valittavissa.

Reseptien testausvaiheessa jouduttiin lisäämään mausteiden määriä, ja soveltaa testattujen reseptien maustemääriä niihin resepteihin, joita ei ehditty testaamaan. Samoin nesteen määrää lisättiin keitoissa, esimerkiksi kermaa ja vettä laitettiin enemmän kuin aluksi oltiin suunniteltu. Koska massan määrä oli keitoissa sama, voitiin nesteen määrää lisäämällä muuttaa koko resepti sopivaksi. Rajoituksena oli kattiloiden koko, mikä piti pitää mielessä keittolounaita suunnitellessa.



Koko prosessi oli melko haasteellinen, sillä kehitettävää reseptiikkaa oli paljon. Reseptejä kehitettiin yhteensä 67 kappaletta. Tämä vaati paljon taustatyötä, esimerkiksi eri tuotetoimittajien raaka-ainemahdollisuuksien selvittämistä ja pohtimista, mitkä ruoat voidaan toteuttaa hyvin keittiön resurssien puitteissa. Reseptiikka pyrittiin pitämään yksinkertaisena ja pitempää valmisteluaikaa vaativiin resepteihin merkittiin asiat, mitä voidaan valmistella jo edellispäivänä.

Helppointa oli vakiointivaihe, pääsin käsittelemään ruokaohjeita Jamixissa lähes aina kun se oli tarpeellista. Tuotetoimittajien sivuilta löytyi helposti eri tuotteiden ravintoarvot mikäli niitä tarvitsi, ja Kalajoen ruokapalveluilla oli laaja valikoima erilaisia raaka-aineita käytössään. Sain laajat käyttöoikeudet Jamixiin, mikä helpotti työtä huomattavasti. Ruokaohjeiden teko oli tuttua, koska olen tehnyt niitä aiemmin työkseni ja niiden tekoa on harjoiteltu opintojen aikana. Haapakorven (2015) ruokalistarungon pohjalle oli helppo rakentaa kiertävän lounaslistan raaka-aineet, sen sijaan listan sisällön kehittäminen oli haasteellista. Keittiön resurssit oli huomioitava tarkasti, sillä esimerkiksi GN-astioita on rajallinen määrä ja niitä oli vain tietyn mallisia. Laitteiston koko on huomioitu esimerkiksi erissä valmistamisessa ja keittojen valmistus on ajateltu tapahtuvan vain yhdessä isossa kattilassa tilan ja valmistusajan säästämiseksi. Samoin oli pyrittävä pitämään reseptit ja ruokavaihtoehdot gluteenittomina ja laktoosittomina.

Neljän viikon kiertävää ruokalistaa joudutaan käytännössä soveltamaan, koska golfkisojen aikaan ruokailijamäärä voi nousta jopa 150 henkilöön. Lista tosin tuo kymmeniä eri ohjevaihtoehtoja ja ohjetta suurentamalla voidaan tehdä erilaisempia kisaruoikia kuin on aikaisemmin totuttu tekemään.

Koko kehittämistyö oli laajempi kuin aluksi olin ajatellut, ja laajuus valkeni vasta työtä tehdessä. Työ vaatikin enemmän aikaa kuin oli suunniteltu, ja esimerkiksi vakiointi saatiin päätökseen lokakuun sijaan vasta marraskuussa. Oli tärkeää saada kehitettyä lista 2017 vuoden puolella, jotta se voitaisiin ottaa käyttöön 2018 vuoden sesonkina.

Projektin tuloksia voidaan hyödyntää Kalajoki Golfklubin Klubiravintolassa ja sitä voidaan kehittää edelleen toiminnan mukaisesti. Jatkossa voitaisiin tehdä uusi asiakastytyväisyyskysely ravintolan asiakkaille, jotta nähtäisiin, onko kiertävä

ruokalista tuonut positiivista muutosta asiakkaiden mielipiteisiin. Yksinkertainen asiakaskysely olisi helppo keino kartoittaa myös kiertävän ruokalistan mukanaan tuomia uusia toiveita ja tarpeita. Näin pystyttäisiin esimerkiksi kehittämään kiertävää ruokalistaa uuteen muotoon joka vastaisi asiakkaiden muuttuneita odotuksia, toiveita ja tarpeita ravintolan lounasantimista.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Boulud D. 2011. Menus, Kitchens, and Purchasing. In: Walker, J. R. The Restaurant From Concept to Operation. Sixth Edition. [Verkkokirja] [Viitattu 16.11.2017]. Saatavana: <http://s1.downloadmienphi.net/file/downloadfile6/151/1382185.pdf>
- EkoCentria. 2014. Sesongit. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: <http://www.ekoruokakone.fi/sesongit>
- Eskola, J.& Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Haapakorpi, O. 2015. Ruokalistasuunnittelu. Ala carte-listat ja menut. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 26.9.2017]. Saatavana: [https://www.slideshare.net/OonaHaapakorpi/la-carte-ruokalista?next\\_slideshow=1](https://www.slideshare.net/OonaHaapakorpi/la-carte-ruokalista?next_slideshow=1)
- Haapakorpi, O.2015. Ruokalistan suunnittelujärjestys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 16.5.2017]. Saatavana: <https://www.slideshare.net/OonaHaapakorpi/ruokalistan-suunnittelujrjestys>
- Haring, K., Hassel, K., Innanen, M., Koivisto, P., Laitinen, J. Manninen, M., Nurttila, A., Paahtama, S., Pollari, H., Prättälä, R., Raulio S. & Sarlio-Lähteenkorva, S. 2010. Joukkoruokailun kehittäminen Suomessa. Joukkoruokailun seuranta- ja kehittämistyöryhmän toimenpidesuositus. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki [Viitattu 25.10.2017]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111913/URN%3aNBN%3afe201504225018.pdf?sequence=1>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2002. Tutki ja kirjoita. 6–8 painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Häikiö, I. 2003. Elintarvikemikrobiologia. 5. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Jamix. 2017. Jamix Ruokatuotanto Enterprise –ohjelman käyttöohje. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.9.2017]. Saatavana: <http://www.jamix.fi/wiki/suomi/kayttoohjeet/ruokatuotanto>

- Jyväkorpä, S., Männistö, K. & Serti, P. 2014. Syö itsellesi hyvä olo. Saarijärven Offset Oy.
- Kalajoki Golf. Ei päiväystä. Ravintola. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.5.2017]. Saatavana: <http://www.kalajokigolf.fi/palvelut/ravintola/>
- Kalajoki Resort & Spa. Ei päiväystä. Kalajoki Golf. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.5.2017]. Saatavana: <http://www.kalajokiresort.fi/kalajoki-golf/>
- Karjula, S. & Karjula, J. Ei päiväystä. Satokausikalenteri. Miksi käyttäisit satokausikalenteria? [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: <https://www.satokausikalenteri.fi/page/5/miksi-kayttaisit-satokausikalenteria>
- Lampi, R., Laurila, A. & Pekkala, M-L. 2009. Ruokapalvelut työnä. Helsinki: WSOY.
- Liikala, J. 1996. Ruokapalveluiden markkinointi. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Mauno, S. & Lipre, E. 2008. Taitava kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.
- Mauno, S. & Lipre, E. 2005. Älykäs kokki ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY.
- Ozdemir, B. & Caliskan, O. 2013. [Verkkolehti]. A review of literature on restaurant menus: Specifying managerial issues. International Journal of Gastronomy and Food Science (2014) 3-13. [Viitattu 16.11.2017]. Saatavana: <https://core.ac.uk/download/pdf/82172153.pdf>
- Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Ei päiväystä. Vakiointi. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.9.2017]. Saatavana: <http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtph/files/VIRTvakiointi.pdf>
- ProKala ry. Ei päiväystä. Tietoa kalasta. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: <http://www.prokala.fi/tietoa-kalasta/#kalalajit>
- Ravitsemuspassi. Ei päiväystä. 3.3 Ruokalistän suunnittelu. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.11.2017]. Saatavana: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219822>
- Ruokatieto. Ei päiväystä. Miten aterioita suunnitellaan? [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.11.2017]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/keittio/aterioiden-suunnittelemisen/miten-aterioita-suunnitellaan>

- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 22.5.2017]. Saatavana: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Schroderus, T. & Verho, J. 2013. Protaus – liikkujan proteiinipainotteinen ruokavalio. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006. Ruokalistasuunnittelu. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 9.5.2017]. Saatavana: [http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtp/ruokalistasuunnittelu\\_13073.html](http://www2.amk.fi/mater/ravitsemisala/tietojrtp/ruokalistasuunnittelu_13073.html)
- Suominen, M. & Vainio, G. 2000. Ruokalistasuunnittelun opas. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.
- Takala, E. 2017. Kalajoki Golfiin toimitusjohtaja. Kalajoen kaupunki. Haastattelu 22.9.2017
- Yle. 2013. Valikointia ja mukavaa odottelua- näin syöt ruokasesonkien mukaan. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 21.11.2017]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/06/03/valikointia-ja-mukavaa-odottelua-nain-syot-ruokasesonkien-mukaan>

## LIITTEET

Liite 1. Neljän viikon kiertävä lounaslista

Liite 2. Asiakaskyselylomake

Liite 3. Esimerkki reseptiikasta

Liite 4. Esimerkki ravintosisällöstä

## LIITE 1 Neljän viikon kiertävä lounalista

Vko	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
I	Ylikypsä kassler BBQ- kastike Kermaperunat	Broileri- perunavuoka	Kalapyörykät Muusi	Bolognese Tagliatelle	Kaalikääryle Muusi Kermakastike	Possupata Kermaperunat Säräjuurekset	Broileripata Riisi
	Paprikajuustokeitto	Kuhakeitto	Makkarakeitto	Broilerikeitto	Porkkanasosekeitto	Seikeitto	Jauhelihakeitto
II	Uunimakkara Muusi Ruskeakastike	Stroganoff Keitetyt perunat	Keltainen broiler-risotto	Paistetut Silakkafileet Muusi	Sipulinen Härkäpata Paistinperunat	Jauhelihapihvit Ruskeakastike Keitetyt perunat	Karjalanpaisti Muusi
	Kukkakaalikeitto	Kasvissosekeitto	Kermainen lohikeitto	Lihakeitto	Pinaattikeitto	Aurajuustokeitto	Ahvenkeitto
III	Hedelmäinen broilerpata Riisi	Kasvispihvit Muusi	Lihapullat Kermakastike Keitetyt perunat	Hunajainen broilerfile Riisi	Mantelikala Muusi	Ylikypsä härkä Punaviinikastike Kermaperunat	Lihamureke Kermakastike Muusi
	Gulassikeitto	Siikakeitto	Bataattikeitto	Madekeitto	Nakkikeitto	Broiler- Koskenlaskijakeitto	Paprika-oliivikeitto
IV	Paistetut ahvenfileet kermaviilikastike Keitetyt perunat	Broilerpasta	Punajuuri- pihvit Muusi	Jauhelihakastike Keitetyt perunat	Currybroiler- kastike Riisi	Silakkalaatikko	Burgundinpata Muusi
	Kanttarellikeitto	Borssikeitto	Tomaattikeitto	Hernekeitto	Lohiseljanka	Chilinen lihakeitto	Bataatti- porkkanasosekeitto

## LIITE 2 Asiakaskyselylomake

### ASIAKASKYSELY

Hei! Olen kolmannen vuoden restonomiopiskelija ja kehitän opinnäytetyönäni Kalajoki Golfin Klubiravintolan lounaslistaa. Vastaisitteko ystävällisesti alla olevaan kyselyyn.

#### Sukupuoli

Nainen  Mies

#### Ikä

\_\_\_\_\_v.

Oletteko...

- Klubipelaaja
- Satunnainen golffari
- Vakiintunut ravintolan asiakas
- Satunnainen ravintolan asiakas

Kuinka usein lounastatte Klubiravintolassa?

- joka päivä
- muutaman kerran viikossa
- kerran viikossa
- pari kertaa kuukaudessa
- harvemmin

Onko lounasruokavalikoima tarpeeksi monipuolinen?

---

---

Miten arvioisitte Klubiravintolan lounaan?

- Erittäin hyvä
- Hyvä
- Tyydyttävä
- Huono



Tulisiko tulevista lounasruoista tiedottaa enemmän?

---

---

Missä lounasruoista tiedottamisen pitäisi tapahtua?

- Ravintolassa  
 Facebookissa  
 Lehdessä  
 Kalajoki Golfn nettisivuilla

Muualla, missä? \_\_\_\_\_

Otetaanko erityisruokavaliot hyvin huomioon?

---

---

Kiinnostaako Teitä ruokien ravintosisältö?

---

---

Mitä ruokia haluaisitte enemmän lounaslistalle?

- pastaruokia  
 pihviä  
 kalaruokia  
 kasvisruokia  
 kanaruokia

muuta, mitä? \_\_\_\_\_

Terveisiä, risuja, ruusuja

---

---

Kiitos vastauksistanne!

## LIITE 3 Esimerkki reseptikasta

### Broilerikeitto

ruokalaji  
glut, lakton

annoskoko  
228 g

annoksia  
40 kpl

tarkennus  
Liisa

ruoka-aineen nimi	vetomitta	käyttöpaino	paino- häviö	ostopaino	m/huomautus
1 Vesi	2,5 l	2,500 kg		2,500 kg	
Apetit kotimaiset isot juureskuutiot		1,500 kg		1,500 kg	
Peruna kuutio kypsä		1,500 kg		1,500 kg	
Broilerin fileekuutio kypsä pakaste		2,000 kg		2,000 kg	
Kanaliemijauhe	1 ¼ dl	0,100 kg		0,100 kg	

Keitä juurekset, perunat ja broilerit kanaliemessä, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

2 Tomaattimurska	5 dl	0,500 kg		0,500 kg	
Ruokakerma 15 % laktoositon, Knorr	1,0 l	1,000 kg		1,000 kg	
Curry	½ dl	0,020 kg		0,020 kg	
Ruokasuola	1 tl	0,007 kg		0,007 kg	

Lisää tomaattimurska ja kerma, mausta. Kiehauta ja tarjoile.

PAINOT	Raaka	kypsymishäviö	Kypsä	jakeluhäviö	Lopullinen
kokonaispaino	9,127 kg	0 %	9,127 kg	0 %	9,127 kg
annoskoko	228 g		228 g		228 g

KUSTANNUKSET	Raaka-aineet	Muut kustannukset	Yhteensä
kokonaishinta	21,71 €	0,00 €	21,71 €
kilohinta	2,38 €	0,00 €	2,38 €
annoshinta	0,54 €	0,00 €	0,54 €

#### RAJOITTAVAT AINEET

Maito, Curry.

## LIITE 4 Esimerkki ravintosisällöstä

### Broilerikeitto

ruokavaliot  
glut, lakton

tarkennus  
Liisa

- ruoka-aineen nimi
- 
- 1 Vesi  
Apetit kotimaiset isot juureskuutiot  
Peruna kuutio kypsä  
Broilerin fileekuutio kypsä pakaste  
Kanaliemijauhe
  - 2 Tomaattimurska  
Ruokakerma 15 % laktoositon, Knorr  
Curry  
Ruokasuola

PAINOT	Raaka	työsuojat	Kypsä	jakeutus	Lopullinen
annostus	228 g	0 %	228 g	0 %	228 g

RAVINTOSISÄLTÖ: Saanti 100 g kohden

	energia-%	paino-%		paino-%		
<b>Energia</b>			<b>Kivennäis- ja hiivenaineet</b>		<b>Vitamiinit</b>	
Energia	56,99 kcal		Suola	0,80 g 0,80 %	Tiamiini (b1)	0,03 mg
Energia	238,44 kJ		Rauta	0,13 mg	Riboflaviini (b2)	0,00 mg
Energia	0,24 MJ		Jodi	0,21 ug	C-vitamiini	1,43 mg
			Seleen	0,13 ug	K-vitamiini	0,44 ug
			Kupari	0,00 mg		
<b>Energia- ja ravintoaineet</b>						
Rasva	2,03 g	31,50 %				
Tyydyttyneet	0,62 g	9,62 %				
Trans	0,00 g	0,00 %				
Linolihappo	0,00 g					
Alfa-linoleenihappo	0,40 mg					
Hilihydraatti	4,65 g	33,15 %				
Sokerit yht.	1,37 g	9,77 %				
Ravintokuitu	0,67 g	2,25 %				
Orgaaniset hapot	0,02 g	0,11 %				
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %				
Proteiini	4,63 g	33,01 %				
Alkoholi	0,00 g	0,00 %				

Energian jakautuminen

#### RAJOITTAVAT AINEET

Maito, Curry.